



УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря трудового объединения
МБОУ СОШ им. Т. Рахманова
с. Верхнеяркеево

Самигуллина Г.Р.



Меню на 21 июня 2022 года

№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК						
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	250/7	10	12,7	43,7	330
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269
	Итого за прием	527	15,5	31,1	79,2	660
ОБЕД						
7	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80	1,9	5,7	6,9	86
34	Рассольник ленинградский	300/12	2,4	5,7	15,7	126
МО7КБКК	Биточки (Котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0
	Итого за прием	1229	38,24	33,7	163,05	1057,89

Шеф-повар Мансурова Г.Р.